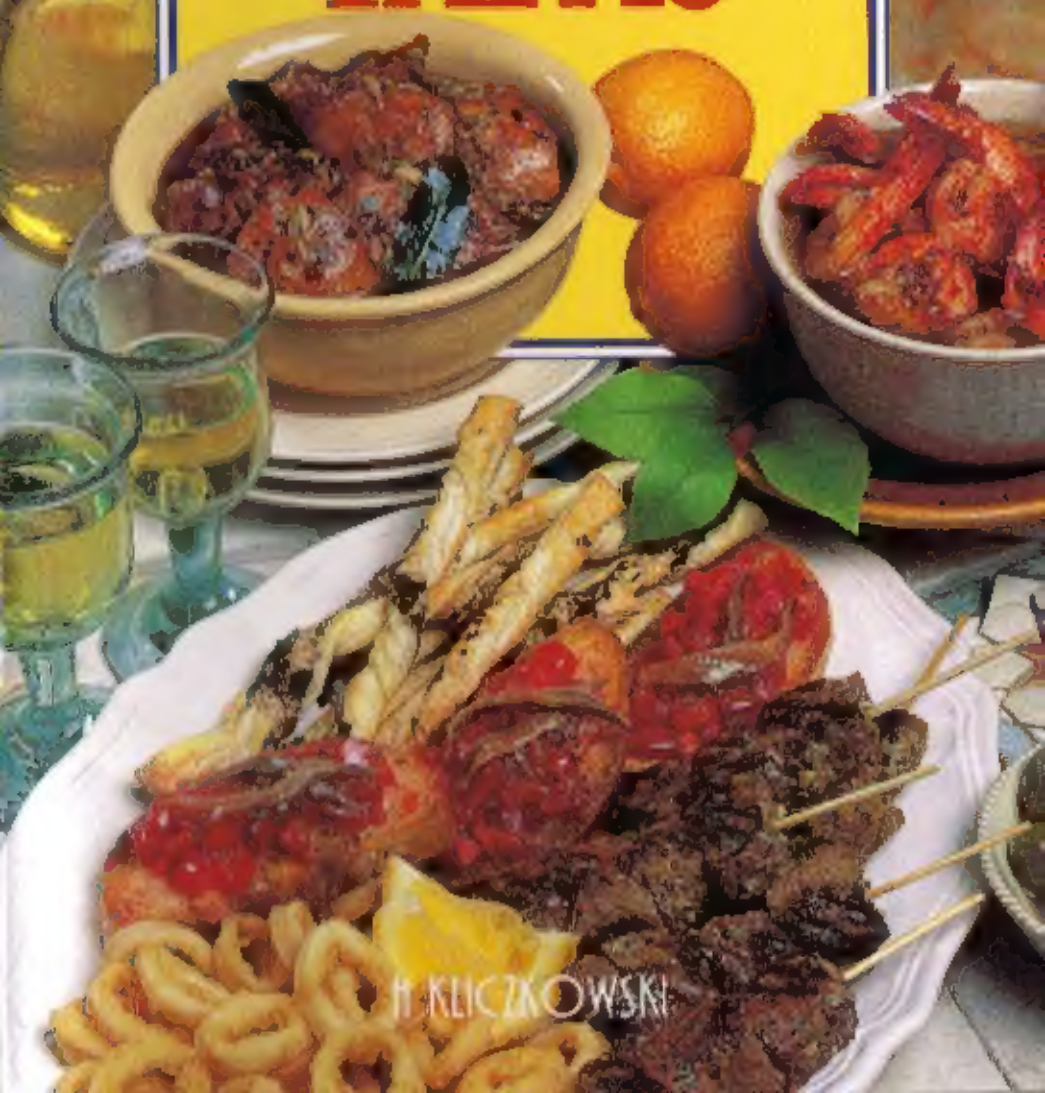


Anne Wilson

# Exquisitas TAPAS



H. KLICKOWSKI

## Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida -con capacidad de 250 ml- tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huesos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

### Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cuchurada	= cucharita sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 2009

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en sistemas de recuperación de información, o transmitida en cualquier forma o a través de medios electrónicos o mecánicos, sin permiso por escrito del editor. Este libro ha sido producido por

Murdoch Books Australia, Pty Ltd, 23 D'Almeida Rd, North Sydney NSW 2060  
Título original: *Tapas*

© 414,822 KOWAL ONLYBOOK S.L.  
La Puente de la 15, Polígono Industrial Santa Ana  
28529 Torre Valdecañas (M. Madrid)  
Tel.: +34 91 646 9031  
Fax: +34 91 301 36 93

[onlybook@onlybook.com](mailto:onlybook@onlybook.com)

Distribución del inglés: H&M Comercio Exterior para España S.L., Barcelona  
Traducción y adaptación: Luc Egan S.L., Barcelona  
Impresión y encuadernación: Seng Chong Printing Co., Ltd.  
Impreso en Hong Kong  
ISBN 84-96396-54-5

Para más información sobre este y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo  
[www.onlybook.com](http://www.onlybook.com)

# Exquisitas TAPAS



H KLICKOWSKI





## Tapas

**L**as tapas son un elemento característico de la gastronomía española. En cualquier bar se puede disfrutar de un delicioso bocado de marisco, aceitunas o chorizo picante, acompañado con una copa de jerez.

El término "tapa" tiene su origen en el verbo "tapar". En un principio las tapas eran precisamente eso: una rebanada de pan o una loncha de jamón que se colocaba sobre la copa de jerez en los bares o tabernas a fin de mantener alejadas a las moscas. Estos bocados salados a su vez provocaban sed y, por tanto, una mayor venta de bebida.

Las tapas han ido evolucionando y hoy

son a menudo la principal razón para encaminarse a un bar. En la actualidad son toda una institución. Dado que en España normalmente no se come hasta las 2 o las 3 de la tarde y no se cena hasta las 9 o las 10 de la noche, las tapas resultan un perfecto tentempié además de una buena excusa para encontrarse con los amigos.

No siempre pueden considerarse como simples aperitivos, ya que,

aunque se suelen servir en raciones pequeñas, en algunos casos constituyen un buen primero o incluso un plato principal. Por otro lado, la inventiva del chef tiene un papel importante.

En general la cocina española no es tan fuerte ni picante como la sudamericana, aunque ambas comparten buen número de ingredientes. Se trata de buenos productos preparados de manera sencilla: desde pescado y marisco

*De izquierda a derecha: alcázaras; queso; chorizo; gambas con trozos de limón; jamón serrano; cebolletas en vinagre; Pimientos rojos marinados (página 59); Aceitunas marinadas (páginas 20-21); Pimientos alargados con ajo (página 22) y Alcachofas en vinagreta aromática (página 26)*

fresco hasta pimientos y tomates madurados al sol, pasando por platos regionales de carne y pescado ahumados, a menudo sazonados con azafrán, pimentón y aceite de oliva.

Para servir unas tapas no es preciso seguir ninguna pauta. Pueden distribuirse para picar en una fiesta, o constituir el aperitivo de una cena, o incluso pueden sustituir toda una comida si son abundantes.

Las recetas de este libro están pensadas para cuatro personas,

siempre que se acompañen con otros platos. Si desea preparar una comida a base de tapas, calcule unas dos recetas por comensal y no olvide el pan para las salsas. Un aceite de oliva virgen extra de calidad aportará mayor sabor a sus platos (si bien para freír puede usar aceite de oliva normal).

Las cazuelitas de barro son muy prácticas: puede usarlas tanto para cocinar las tapas como para servir las. Además dan un toque auténtico a la presentación.

Muchas tapas se toman frías o a temperatura ambiente, y puede dejarlas en el centro de la mesa para que cada comensal vaya picando. Otras pueden prepararse con antelación, aunque se deben terminar en el último momento y servir mientras estén calientes.

¿Y para beber? Refrescos, cerveza, vino o sangría, pero si desea mantenerse fiel a las tradiciones, nada mejor que un jerez seco bien frío.



## Tapas

Si organiza un ágape a base de tapas, combine platos fríos y calientes. Opte por algunas recetas que pueda preparar con antelación, de modo que también usted disfrute de la fiesta.

### Empanadillas de jamón y aceitunas

*Tiempo de preparación:*

45 minutos +

5 minutos para enfriar

*Tiempo de cocción:*

25 minutos

*Para unas 15 unidades*



2 huevos

40 g de aceitunas verdes rellenas picadas

95 g de jamón picado

30 g de cheddar rallado

3 láminas de pasta de hojaldre preparada y descongelada

1 yema de huevo poco batida

1. Coloque los huevos en un cazo pequeño, cúbralos con agua y llévelos a ebullición. Déjelos hervir 10 minutos, escúrralos y déjelos en agua fría 5 minutos. Pélelos y píquelos.

2. Mezcle los huevos, las aceitunas, el jamón y el cheddar en un cuenco. Precaliente el horno

a 220°C. Engrase dos bandejas de horno.

3. Corte unos 5 círculos de 10 cm de cada lámina de hojaldre. Disponga una cucharada de la mezcla de jamón y aceitunas en el centro de cada círculo, dóblelos sobre el relleno y presione los bordes con un tenedor para sellarlos.

4. Disponga las empanadillas en las bandejas, con una separación de unos 2 cm. Píntelas con la yema de huevo y hornéelas en el centro o mitad superior del horno durante 15 minutos o hasta que crezcan y se doren. Al cabo de 10 minutos, intercambie las bandejas de posición y, en caso de que las empanadillas se doren demasiado, cúbralas holgadamente con papel de aluminio. Sirvalas calientes.

VALOR NUTRITIVO POR EMPANADILLA

Proteínas 5 g; grasas 10 g;

hidratos de carbono 12 g;

fibra 1 g; colesterol 50 mg;

160 cal

*Empanadillas de jamón y aceitunas*







## Salchichas de ternera en vino blanco

*Tiempo de preparación:*  
10 minutos  
*Tiempo de cocción:*  
10 minutos  
*Para 4 personas*



2 cucharaditas de aceite de oliva  
4 salchichas de ternera (véase la nota)  
1 diente de ajo picado  
125 ml de vino blanco seco  
60 ml de caldo de pollo  
2 cucharaditas de perejil fresco picado

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y fría las salchichas 5 minutos, dándoles la vuelta para que se doren. Escúrralas sobre papel absorbente, déjelas enfriar un poco y córtelas en diagonal en trozos de 3 cm.
2. Sofría el ajo en la sartén caliente a fuego medio, removiendo, durante 30 segundos. Suba el fuego y añada el vino y el caldo. Déjelo cocer 3 minutos o hasta que el líquido se reduzca en unos dos tercios. Devuelva las salchichas a la sartén y caliéntelas durante unos

30 segundos. Retírelas del fuego, incorpore el perejil y sazónelas con sal y pimienta negra recién molida. Sirvalas calientes con pan.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
Proteínas 11 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 0,5 g; fibra 0 g; colesterol 40 mg; 98 cal

**Nota:** Las salchichas de ternera suelen contener una mezcla de carne de cerdo y de ternera. Si desea utilizar salchichas especiadas, no opte por aromas exóticos.

## Brochetas de vaca a la barbacoa

*Tiempo de preparación:*  
15 minutos +  
2 horas en marinada  
*Tiempo de cocción:*  
5 minutos  
*Para 12 unidades*



12 brochetas de madera de 15,5 cm  
1 kg de filete de vaca  
3 dientes de ajo picados  
1 cucharada de perejil fresco picado  
80 ml de zumo de limón  
1/2 cucharadita de pimienta negra

**Aderezo de pimentón**  
2 cucharaditas de pimentón  
1 buena pizca de cayena  
1/2 cucharadita de sal  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
80 ml de aceite de oliva

1. Deje las brochetas en remojo en agua durante 1 hora, o hasta que se hundan, a fin de que luego no se quemen.
2. Recorte el exceso de grasa del filete y córtelo en trozos de 3 cm. Mezcle la carne, el ajo, el perejil, el zumo y la pimienta en un cuenco que no sea metálico. Cúbralo con film transparente y déjelo marinar 2 horas en el frigorífico.
3. Para preparar el aderezo, bata el pimentón junto con la cayena, la sal, el vinagre y el aceite, hasta que la mezcla resulte homogénea.
4. Precaliente la parrilla o una plancha de barbacoa ligeramente engrasada. Ensarte los trozos de carne marinada en las brochetas y áscelas unos 5 ó 6 minutos, dándoles la vuelta. Rocíelas con el aderezo y sirvalas calientes con limón o una ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO POR BROCHETA  
Proteínas 20 g; grasas 8,5 g; hidratos de carbono 0,5 g; fibra 0 g; colesterol 55 mg; 160 cal

*Salchichas de ternera en vino blanco (arriba) y Brochetas de vaca a la barbacoa*



## Calamares a la romana

*Tiempo de preparación:*

10 minutos + 30 minutos de refrigeración

*Tiempo de cocción:*

10 minutos

Para 4 personas



350 g de calamares limpios

1/2 cucharadita de sal

40 g de harina

1/4 cucharadita de

pimienta negra

aceite abundante para freír

trozos de limón

1. Corte el calamar en aros de 1 cm de ancho. Sale uniformemente. Tápelos y refrigérellos 30 minutos. Séquelos después con papel absorbente.

2. Mezcle la harina y la pimienta en un cuenco. Llene con aceite un tercio de un cazo hondo de fondo pesado y caliéntelo a 180°C (un dado de pan se doraría en 15 segundos). Pase algunos calamares por la harina y fríalos, dándoles la vuelta con una cuchara de mango largo, durante 3 minutos o hasta que empiecen a dorarse y resulten crujientes. Realice la misma operación con las siguientes tandas de calamares. Escúrralos

sobre papel absorbente y sírvalos calientes, con limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 15 g; grasas 3,5 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 0,5 g; colesterol 175 mg; 125 cal

## Patatas picantes

*Tiempo de preparación:*

15 minutos

*Tiempo de cocción:*

55 minutos

Para 6 personas



800 g de patatas, en

trozos de 3 ó 4 cm

60 ml de aceite de oliva

*Salsa picante de tomate*

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla pequeña

picada

1 diente de ajo majado

1/2 cucharadita de

comino molido

1/2 cucharadita de

guindilla molida

1 cucharadita de

pimentón

60 ml de vino blanco seco

2 tomates maduros

picados finos

1 cucharada de concentrado de tomate

1 golpe de salsa

Tabasco

1 cucharada de perejil

fresco picado grueso

1. Precaliente el horno a 210°C. Coloque las patatas en una fuente de horno de 20 x 30 cm; rocíelas con el aceite, espolvoreelas con un poco de sal y remuévalas. Hornéelas en la mitad superior del horno 40 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén bien asadas y doradas.

2. Para la salsa, caliente el aceite en un cazo a fuego medio y sofría la cebolla durante 3 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregue el ajo, el comino, la guindilla y el pimentón y sofríalo todo 1 minuto. Suba el fuego, incorpore el vino y déjelo cocer 30 segundos. Reduzca a fuego medio y añada los tomates y el concentrado de tomate. Sofríalo todo, removiendo de vez en cuando, durante unos 10 minutos.

3. Pase la salsa por un robot de cocina o una licuadora hasta que quede fina. Devuélvala al cazo para calentarla e incorpore el Tabasco, el perejil y una pizca de sal. Viértala sobre las patatas y sirva caliente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 4,5 g; grasas 1,5 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 3,5 g; colesterol 0 mg; 220 cal

*Calamares a la romana (arriba) y Patatas picantes*







## Cebiche de vieiras

*Tiempo de preparación:*

20 minutos +

2 horas en marinada

*Tiempo de cocción:*

Ninguno

*Para 15 unidades*



15 vieiras con una de las valvas

1 cucharadita de ralladura fina de lima

2 dientes de ajo picados

2 guindillas rojas, sin semillas y picadas

60 ml de zumo de lima

1 cucharada de perejil fresco picado

1 cucharada de aceite de oliva

1. Retire las vieiras de las valvas. Si están adheridas, sepárelas cuidadosamente con un cuchillo pequeño y afilado, procurando dejar en la valva tan poca carne como sea posible. Deseche la vena oscura y el músculo blanco y lave las valvas.
2. En un cuenco que no sea metálico, mezcle la ralladura de lima, el ajo, la guindilla, el zumo de lima, el perejil y el aceite de oliva y sazone la mezcla con sal y pimienta negra recién molida. Coloque las vieiras en la salsa y remuévalas para que

queden bien cubiertas. Tape el cuenco con film transparente y deje marinar las vieiras en el frigorífico 2 horas para que se "hagan".

3. Disponga las vieiras en las valvas, vierta la salsa por encima y sirvalas frías.

VALOR NUTRITIVO POR VIEIRA

Proteínas 1,5 g; grasas 1,5 g; hidratos de carbono 0,5 g; fibra 0 g; colesterol 4 mg; 20 cal

**Nota:** Estas vieiras se conservan hasta 2 días en la salsa.

## Hojaldres de espárragos

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

25 minutos

*Para 16 unidades*



16 puntas de espárragos frescos

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

2 cucharadas de ralladura de limón

2 láminas de pasta de hojaldre preparada y descongelada

1 yema de huevo

1 cucharada de semillas de sésamo

1. Caliente el horno a 200°C.

2. Ponga los espárragos en un cazo grande con agua hirviendo ligeramente salada y déjelos cocer unos 3 minutos. Escúrralos y enfríelos bajo el grifo. Córtelos en trozos de 10 cm.

3. Mezcle la sal, la pimienta y la ralladura en una fuente plana y pase cada trozo de espárrago por esta mezcla.

4. Corte las láminas de hojaldre en rectángulos de 6 x 12 cm y disponga en cada uno un trozo de espárrago. En un cuenco, bata la yema de huevo junto con 2 cucharaditas de agua y pinte con esta mezcla los bordes de cada rectángulo de hojaldre. Enróllelos de modo que el espárrago quede envuelto por completo y presione los bordes con un tenedor para sellarlos.

5. Disponga los hojaldres en bandejas de horno ligeramente engrasadas. Píntelos con la mezcla de huevo restante y espolvoreelos con semillas de sésamo.

6. Hornee los hojaldres durante 15 ó 20 minutos, o hasta que se doren. Puede servirlos fríos o calientes.

VALOR NUTRITIVO POR HOJALDRE

Proteínas 2 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 0,5 g; colesterol 30 mg; 95 cal

*Cebiche de vieiras (arriba) y Hojaldres de espárragos*



## Sopa blanca de ajo con uvas

Tiempo de preparación:

20 minutos + 1 hora  
de refrigeración

Tiempo de cocción:

Ninguno

Para 4 personas



80 g de pan blanco

recién rallado

185 ml de leche

125 g de almendras

peladas

2 dientes de ajo picados  
gruesos

2 cucharadas de aceite

de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre  
de jerez

375 ml de agua helada

135 g de uvas verdes,  
peladas y sin pepitas

1. Ponga el pan rallado  
en un cuenco pequeño,  
añada la leche y déjelo  
5 minutos para que se  
empape.

2. Coloque las almendras,  
el ajo y un poco  
de sal en un robot de  
cocina y píquele hasta  
que quede fino (no lo  
triture demasiado, pues  
las almendras se volverían  
aceitosas). Añada  
el pan rallado empapa-  
do con la leche y trítu-  
relo hasta que resulte  
una mezcla fina. Luego,  
añada gradualmente el  
aceite de oliva y triture  
hasta que la mezcla  
quede espesa y cremosa.

3. Pase la mezcla a un  
cuenco grande e incor-  
pore gradualmente el  
vinagre y el agua. Tápe-  
la y refrigérela 1 hora.  
Sale la sopa y disponga  
unas uvas flotando.

VALOR NUTRITIVO POR  
RACIÓN

Proteínas 10 g; grasas 30 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 4 g; colesterol 6 mg;  
395 cal

## Ensalada de alubias

Tiempo de preparación:

15 minutos +

1 noche en remojo +

1 hora en marinada

Tiempo de cocción:

55 minutos

Para 4-6 personas



185 g de alubias secas  
(véase la nota)

2 huevos

90 g de aceitunas verdes  
rellenas en rodajas

1 diente de ajo picado

1 cucharada de perejil  
de hoja fresco picado

2 cucharadas de aceite

de oliva virgen extra

3 cucharaditas de  
vinagre de vino tinto

1/4 cucharadita de  
pimentón

1. Deje las alubias en re-  
mojo en agua toda la  
noche. Escúrralas. Pón-  
galas en un cazo con

agua hirviendo, llévelas  
a ebullición y cuézalas a  
fuego medio, parcial-  
mente tapadas, de 35 a  
45 minutos, o hasta que  
estén tiernas (pero no  
blandas). Escúrralas.

2. Coloque los huevos  
en un cazo pequeño, cú-  
bralos con agua y lléve-  
los a ebullición. Déjelos  
hervir 10 minutos, escú-  
rralos y enfríelos duran-  
te 5 minutos en agua  
fria. Pélalos y píquelos.  
3. Mezcle las alubias,  
los huevos, las aceituna-  
s, el ajo y el perejil  
en un cuenco. En una  
jarra, bata el aceite  
junto con el vinagre, el  
pimentón y un poco de  
sal y de pimienta negra  
recién molida, hasta  
obtener una mezcla ho-  
mogénea. Vierta el ade-  
rezo sobre las alubias y  
remueva.

4. Tape la ensalada y  
déjela a temperatura  
ambiente al menos 1 ho-  
ra para que se absorban  
los sabores, o bien refri-  
gérela toda la noche;  
mientras más tiempo la  
deje marinar, mayor será  
el sabor a ajo.

VALOR NUTRITIVO POR  
RACIÓN (6)

Proteínas 4,5 g; grasas  
8,5 g; hidratos de carbono  
4 g; fibra 2,5 g; colesterol  
60 mg; 110 cal

Nota: También puede  
utilizar garbanzos.

Sopa blanca de ajo con uvas (arriba)  
y Ensalada de alubias







Extienda la pasta tahina sobre las láminas de hojaldre hasta los bordes.



Doble los dos lados de la lámina de modo que se junten en el centro.

## Palmeras de tahina y guindilla

*Tiempo de preparación:*

25 minutos + 30 minutos de refrigeración

*Tiempo de cocción:*

20 minutos

*Para 32 unidades*



135 g de pasta tahina  
1 guindilla roja fresca, sin semillas y picada fina

1/2 cucharadita de pimentón

2 láminas de pasta de hojaldre preparada y descongelada

1. Precaliente el horno a 200°C.

2. Mezcle la pasta tahina, la guindilla y el pimentón en un cuenco y salee la mezcla.

Extienda esta pasta sobre las dos láminas de hojaldre, asegurán-

dose de que llegue hasta los bordes.

3. Tome una de las láminas y doble dos extremos opuestos hasta que los bordes se encuentren en el centro. Luego doble por la mitad, de modo que parezca un libro cerrado. Repita la operación con la otra lámina. En este punto, refrigere el hojaldre al menos 30 minutos para que adquiera consistencia y sea más fácil trabajarlo.

4. Corte el hojaldre en porciones de 1 cm. Forre dos bandejas de horno con papel parafinado y disponga en ellas las palmeras, procurando que no queden muy juntas, pues crecerán durante la cocción.

5. Hornee las palmeras entre 10 y 12 minutos por una cara, déles la vuelta y hornéelas otros 5 ó 6 minutos, o hasta que estén bien hechas.

Sírvalas a temperatura ambiente o frías.

VALOR NUTRITIVO POR PALMERA

Proteínas 1,5 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 1 g; colesterol 2,5 mg; 65 cal

**Nota:** Si desea congelar las palmeras, colóquelas en una bandeja, antes de hornearlas, y congélelas hasta que se solidifiquen. Guárdelas en bolsas de plástico cerradas. Cuando vaya a hacerlas, colóquelas en dos bandejas de horno y espere a que se descongeleen antes de hornearlas siguiendo los pasos descritos. Las palmeras ya hechas se conservan en un recipiente hermético hasta 1 semana. Si se reblandecen, caliéntelas en el horno a temperatura media de 3 a 5 minutos y déjelas enfriar sobre una rejilla. También puede rellenarlas con tapenade o concentrado de tomate.

## Palmeras de tahina y guindilla



Doble un lado sobre el otro, de manera que parezca un libro cerrado.



Con un cuchillo afilado, corte el hojaldre en porciones de 1 cm.



## Pimientos rellenos

*Tiempo de preparación:*

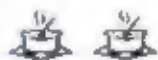
40 minutos +

tiempo para enfriar

*Tiempo de cocción:*

20 minutos

Para unas 20 unidades



5 pimientos rojos  
grandes

60 g de mantequilla

1 cebolleta en vinagre  
picada fina

1 diente de ajo majado

30 g de harina

250 ml de leche

3 latas de 100 g de atún  
en aceite escurrido

1 cucharada de perejil  
fresco picado

85 g de harina adicional

2 huevos poca batidos

1/2 cucharadita de  
pimentón

65 g de pan rallado  
aceite abundante para  
freír

1. Caliente la parrilla. Corte los pimientos en cuatro. Áselos con la piel hacia arriba, hasta que se vuelva negra y se formen burbujas. Déjelos enfriar en una bolsa de plástico, y pélelos.  
2. En un cazo, caliente la mantequilla a fuego medio. Sofría la cebolla durante 2 minutos o hasta que esté tierna. Agregue el ajo y sofría durante 1 minuto. Incorpore la harina y remueva 1 minuto o hasta que se formen burbujas

y cambie de color. Retire el cazo del fuego e incorpore gradualmente la leche, removiendo hasta que la mezcla sea fina. Colóquelo de nuevo al fuego y remueva durante 1 minuto o hasta que la mezcla hierva y se despegue de las paredes del cazo. Agregue el atún, el perejil y un poco de sal. Páselo a un cuenco, cúbralo con film transparente y deje enfriar.  
3. Disponga 1 cucharada del relleno en la base de cada cuarto de pimiento, enróllalo y asegúrelo con un palillo. Ponga la harina adicional en un plato, el pimentón con el pan rallado en otro, y los huevos en un cuenco plano.  
4. Pase los pimientos por la harina, luego por el huevo y, por último, por el pan rallado.  
5. Llene con aceite un tercio de un cazo hondo de fondo pesado y caliéntelo a 180°C. Fríatandas de pimientos, durante 2 minutos o hasta que se doren. Escúrralos sobre papel absorbente y quite los palillos. Sirvalos calientes.

VALOR NUTRITIVO POR  
PIMIENTO

Proteínas 6 g; grasas 7,5 g;  
hidratos de carbono 5 g;  
fibra 0,3 g; colesterol  
35 mg; 110 cal

## Hinojo cocido

*Tiempo de preparación:*

15 minutos

*Tiempo de cocción:*

20 minutos

Para 4 personas



1 bulbo de hinojo

1/2 cebolla en tiras

1/2 cucharadita de  
azúcar

2 cucharadas de zumo  
de limón

80 ml de aceite de oliva

1. Caliente el horno a 180°C. Elimine las capas externas del hinojo y córtelo por la mitad. Corte cada mitad en 8 porciones, procurando hacer partes iguales.  
2. Disponga el hinojo y la cebolla en una fuente de horno y espolvoree con azúcar. Rocielo con el zumo, el aceite y 2 cucharadas de agua, y salpimiente. Cúbralo con papel parafinado y luego con papel de aluminio. Hornéelo 20 minutos, o hasta que esté tierno pero sin que se deshaga. Sirvalo caliente.

VALOR NUTRITIVO POR  
RACIÓN

Proteínas 1,5 g; grasas 20 g;  
hidratos de carbono 5,5 g;  
fibra 4 g; colesterol 0 mg;  
200 cal

*Pimientos rellenos (arriba)  
e Hinojo cocido*







## Sardinas asadas con pepino

Tiempo de preparación:

20 minutos + 30 minutos en marinada + 15 minutos para escurrir

Tiempo de cocción:

0 minutos

Para 30 unidades



30 sardinas abiertas, sin cabeza, ni espinas ni vísceras

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de zumo de limón

2 dientes de ajo en lámpas

1 cucharada de hojas de orégano fresco

1 pepino pequeño

1/4 cucharadita de azúcar

1. En una fuente que no sea de metal, disponga la mitad de las sardinas en una sola capa. Mezcle los aceites con el zumo, el ajo y el orégano y vierta la mitad del aderezo sobre el pescado. Dosponga encima el resto de sardinas y rocíelas con la otra mitad del aderezo. Cubralas con film transparente y déjelas marinar 30 minutos en la nevera.

2. Mientras tanto, con un pelapatatas ancho, corte tiras longitudinales de pepino, de manera que queden cuatros iguales y sin llegar a las semillas. Debería obtener unas 15 tiras de pepino.

Córtelas por la mitad para tener 30 tiras de la misma longitud que las sardinas.

3. Coloque las tiras de pepino planas sobre la base y las paredes de un colador y espolvoree las con azúcar y un poco de sal. Póngalo sobre un cuenco y déjelo escurrir durante unos 15 minutos.

4. Caliente la parrilla. Lave bien el pepino y séquelo con papel absorbente. Dosponga una tira de pepino sobre la cara interior de cada sardina. Enrollelas y sujételas con palillos. 5. Coloque la mitad de las sardinas en la parrilla y aselas durante 5 minutos o hasta que estén bien hechas. Repita la operación con las sardinas restantes. Sirvalas calientes, si lo desea acompañadas con un cuenco de tzatziki.

VALOR NUTRITIVO POR SARDINA

Proteínas 5 g, grasas 5 g; hidratos de carbono 0 g; fibra 0 g; colesterol 25 mg; 65 cal

Sardinas asadas con pepino (arriba) y Zanahorias con aceitunas

## Zanahorias con aceitunas

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (500 g de zanahorias tiernas en tiras de 5 cm

1 diente de ajo picado

1 cucharada de perejil fresco picado

12 aceitunas verdes sin hueso en rodajas

1 cucharada de almendras fileteadas, ligeramente tostadas

1. Caliente el aceite en un cazo de fondo pesado, añada la zanahoria y rehúguela a fuego lento, tapada, durante unos 10 minutos, agitando el cazo de vez en cuando, hasta que empiece a estar tierna. 2. Agregue el ajo, el perejil y las aceitunas, y remueva.

3. Sazone con sal y pimienta negra recién molida, y remueva a fuego lento durante 1 minuto. Incorpore las almendras y sirva el plato caliente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 2,5 g, grasas 15 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 5 g; colesterol 0 mg; 50 cal



## Aceitunas marinadas

**L**as aceitunas son el acompañamiento perfecto para cualquier bebida. Marinar aceitunas de forma casera resulta sencillo. Además se conservan en la nevera durante meses, por lo que puede preparar grandes cantidades.

### CONSEJOS SOBRE LA MARINADA

Antes de marinar las aceitunas, aclárelas para eliminar el exceso de sal y séquelas con papel absorbente. Si están duras, puede cortarlas o machacarlas a fin de que absorban mejor los sabores. Realice dos o tres incisiones longitudinales y, si lo desea, a continuación machaquelas con firmeza entre papel absorbente.

Para poder apreciar todo el sabor de las aceitunas, tómelas a temperatura ambiente. Saquéelas del frigorífico media hora antes de

servir. Puede conservar las aceitunas marinadas durante meses: refrigérelas en tarros esterilizados, totalmente cubiertas con aceite de oliva.

Si le sobra marinada de las aceitunas puede utilizarla para adobar ensaladas.

### ACEITUNAS AL LIMÓN CON VERMUT

Mezcle 3 cucharadas de vermut seco, 1 cucharada de zumo de limón, 2 cucharaditas de tiras de limón y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Añada 170 g de aceitunas

verdes o rellenas y séquelas. Anadadas a la marinada y remueva. Tápelas y déjelas marinar 1 ó 2 horas o refrigérelas toda la noche.

### ACEITUNAS CALIENTES PICANTES

Ponga en un cazo 60 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo fileteado, 2 cucharaditas de tomillo fresco picado, 1 cucharadita de romero fresco picado, 1/2 cucharadita de comino molido, otra 1/2 de guindilla roja fresca

picada fina y un poco de pimienta negra. Aclare 170 g de aceitunas negras y verdes, y séquelas. Incorpórelas al cazo y cubrelas a fuego lento hasta que resulten aromáticas. Sirvalas de inmediato.

### ACEITUNAS FRITAS

Aclare 120 g de aceitunas verdes rellenas y séquelas. Bata 1 huevo en un cuenco plano. Ponga 100 g de pan rallado en otro cuenco plano. Sumerja las aceitunas de una en una en el huevo y páselas por el pan rallado; repita la operación para obtener un rebozado doble. Frías en aceite de oliva ligero hasta que se doren. Escúrrelas sobre papel absorbente y sirvalas templadas (no calientes).

### ACEITUNAS CON TOMATES SECADOS AL SOL

Aclare 500 g de aceitunas negras, córtelas o machaquelas. Dispóngalas en capas en un cuenco o un tarro limpio con 100 g de tomates secados al sol picados y escurridos (reserve el aceite), 2 hojas de laurel, 2 dientes de ajo machados, 3 cucharaditas de hojas de tomillo fresco y 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto. Vierta por encima el aceite reservado y 250 ml de aceite de oliva virgen extra. Tápelas y déjelas marinar 1 ó 2 horas, o refrigérelas toda la noche.

### ACEITUNAS A LAS HIERBAS

Mezcle 60 ml de aceite de oliva virgen extra junto con 1 diente de ajo machado, 2 cucharaditas de vinagre de jerez, 1 cucharada de mejorana fresca picada y otra de albahaca, 1 hoja de laurel, desmenuzada y algo de pimienta negra. Aclare 85 g de aceitunas negras y 85 g de aceitunas verdes y séquelas. Agréguelas a la marinada y remueva. Tápelas y déjelas marinar 1 ó 2 horas o refrigérelas toda la noche.

*De izquierda a derecha: Aceitunas al limón con vermut. Calientes picantes. Fritas. Con tomates secados al sol. A las hierbas.*





## Gambas al pil pil

**Tiempo de preparación:**

30 minutos + 30 minutos de refrigeración

**Tiempo de cocción:**

10 minutos

**Para 4-6 personas**



1 kg de gambas crudas medianas

1/2 cucharadita de sal

50 g de mantequilla

80 ml de aceite de oliva

3 dientes de ajo picados gruesos

1/4 cucharadita de copos de guindilla

1/2 cucharadita de pimentón

1. Pele y víscere las gambas, dejando las colas intactas. Mezcle las gambas con la sal en un cuenco, tápelos y refrigérelas durante unos 30 minutos.

2. Caliente la mantequilla junto con el aceite en una fuente antiinflamable a fuego medio. Cuando espume, sofría el ajo y la guindilla durante 1 minuto o hasta que se doren. Añada las gambas y fríaslas de 3 a 6 minutos o hasta que estén hechas. Espolvoree con pimentón y sírvalas bien calientes con pan.

**VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN**

Proteínas 2 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 0 g; fibra 0 g; colesterol 270 mg; 320 cal

**Nota:** Tradicionalmente las gambas al pil pil se cocinan en cazuelitas de barro y se sirve una cazuelita para cada dos personas. Puede preparar esta receta en dos cazuelitas, teniendo en cuenta que el tiempo de cocción será menor.

## Pimientos con ajo

**Tiempo de preparación:**

10 minutos +

30 minutos para enfriar + 2 días en marinada

**Tiempo de cocción:**

10 minutos

**Para 6 personas**



aceite de oliva, para freír

3 dientes de ajo

6 pimientos rojos, amarillos y/o verdes

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de guindilla molida

2 hojas de laurel

100 ml de vinagre de vino tinto

80 ml de aceite de oliva virgen extra

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio, y añada los ajos y los pimientos. Fríaslos durante 3 minutos y páselos a una fuente de

vidrio o de cerámica lo suficientemente grande como para que quepan todos los pimientos. Mantenga los pimientos al fuego durante otros 2 ó 3 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando hasta que estén ligeramente dorados, blandos y con la piel arrugada. Retírelos de la sartén y deje enfriar lo suficiente para poder manipularlos. Pélelos con cuidado, pero deje los tallos. 2. Disponga los pimientos en la fuente con los ajos y esparza por encima la sal, la guindilla y las hojas de laurel. Vierta por encima el vinagre y el aceite de oliva virgen extra. Tápelos y déjelos enfriar durante unos 30 minutos o hasta que estén a temperatura ambiente.

3. Refrigere la fuente durante 2 días antes de servir. Retírela de la nevera al menos 30 minutos antes de su consumo.

**VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN**

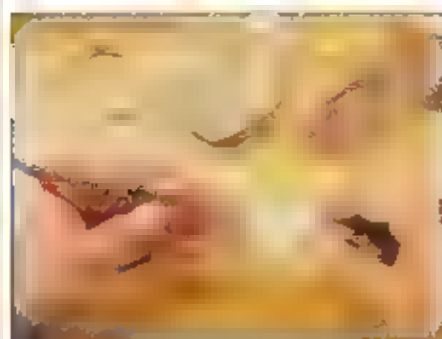
Proteínas 2 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 4.5 g; fibra 1.5 g; colesterol 0 mg; 200 cal

**Nota:** Estos pimientos se sirven mejor con tostadas o pan tierno.

*Gambas al pil pil (arriba), y Pimientos con ajo*







Esfere con suavidad ac los tentáculos y retire los intestinos al mismo tiempo.



Se pare los intestinos de los tentáculos cortand por debajo de los ojos.

## Calamares a la barbacoa

*Tiempo de prepara* con  
40 minutos + 30 minutos de refrigeración  
*Tiempo de cocción:*  
15 minutos  
*Para 6 personas*



500 g de calamares pequeños (vease la nota)  
1/4 cucharadita de sal

### Picadillo

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de perejil fresco picado fino  
1 diente de ajo molido  
1/4 cucharadita de pimienta

1. Para limpiar el calamar, estire con suavidad de los tentáculos, que deberían salir del cuerpo junto con los intestinos. Separe los intestinos

de los tentáculos, cortando por debajo de los ojos. Deseche el pico, según está entre los tentáculos. Para ello, apriete el centro hacia afuera con los dedos. Retire la espina dorsal del cuerpo del calamar.

2. Frote los cuerpos de calamar bajo el grifo de agua fría a fin de que la piel se desprenda fácilmente. Lave los cuerpos y los tentáculos y escórralos bien. Colóquelos en un cuenco, sáles y remueva.

Tapelos y refrigérellos 30 minutos.

3. Caliente una plancha de barbacoa ligeramente engrasada o precaliente la parrilla a la temperatura máxima.

4. Para el picadillo, caliente el aceite de oliva junto con el perejil, el ajo, la pimienta y un poco de sal en una jarra o en un cuenco pequeño.

5. Ase los cuerpos de los calamares por tandas pequeñas, en la barbacoa o en la parrilla, durante 2 ó 3 minutos o hasta que estén blancos y tiernos. Ase los tentáculos, dándoles vueltas para que se doren uniformemente, durante 1 minuto o hasta que se encojan. Sirva los calamares calientes, aderezados con el picadillo.

### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 15 g; grasas 7,5 g  
Hidratos de carbono 1,5 g  
fibra 0,5 g; azúcar 1,5 mg

**Nota:** Si no encuentra la variedad de calamar "cuello de botella", compre los más pequeños que haya. Esta receta también resulta deliciosa con jibia, pulpo, gambas o porciones de filete de pescado blanco. Prepare el picadillo con la menor antelación posible, para que el perejil no pierda color.

### Calamares a la barbacoa



Si el pico todavía se encuentra en el centro de los tentáculos, esébelo.



Extraiga la espina dorsal del cuerpo del calamar y retirela por debajo de la piel.



## Alcachofas en vinagreta aromática

Tiempo de preparación:

15 minutos +

2 días en marinada

Tiempo de cocción:

Ninguno

Para 8 personas



1/4 cucharadita de comino molido.

1 pizca de clavo molido

1 pizca pequeña de hebras de azafrán

1 diente de ajo machado

80 ml de vinagre de vino blanco

300 g de corazones de alcachofa en aceite escurridos

80 ml de aceite de oliva virgen extra

1. Triture las especias, el ajo, la sal, la pimienta y un poco de vinagre en un mortero o en un robot de cocina, hasta obtener una pasta.

2. Disponga las alcachofas, bien ajustadas, en una fuente de 500 ml que no sea metálica.

3. Mezcle la pasta con el vinagre restante y con el aceite, y rocíe las alcachofas. Tápelas y refrigere 2 días. Sáquelas 30 minutos antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 1 g; grasas 9,5 g; hidratos de carbono 0,5 g; fibra 0 g; colesterol 0 mg; 95 cal

## Pan de pistacho y azafrán

Tiempo de preparación:

30 minutos + 10 mi-

nutos en remojo +

1 hora 45 minutos

en reposo

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 1 unidad



2 pizcas de hebras de azafrán

2 1/2 cucharados de agua caliente

1 cucharada o 2 sobres de 7 g de levadura seca o 40 g de levadura fresca

1 cucharadita de azúcar

250 ml de agua templada

175 g de harina

2 cucharaditas de sal

75 g de pistachos picados gruesos

1. Ponga el azafrán y el agua caliente en un cuenco y déjelo reposar 10 minutos. Coloque la levadura, el azúcar y el agua templada en otro cuenco, tápelo y deje reposar la mezcla en un lugar cálido 10 minutos, o hasta que se vuelva espumosa.

2. Mezcle la harina, la sal y los pistachos en un cuenco. Forme un hueco en el centro y añada

la mezcla de levadura y la de azafrán (incluidas las hebras). Mezcle hasta obtener una masa blanda y forme una bola. Pásela a una superficie enharinada y amásela 5 minutos. Colóquela en un cuenco engrasado, tápela cuidadosamente con film transparente engrasado y deje reposar en un lugar cálido 1 hora y cuarto aproximadamente.

3. Golpee la masa, pásela a una superficie enharinada y amásela 30 segundos. Forme una barra de 30 x 18 x 1,5 cm. Dispóngala sobre una bandeja de horno y déjela reposar en un lugar cálido durante 15 minutos. Caliente el horno a 200°C.

4. Hornee el pan durante 20 minutos. Dele la vuelta y golpee suavemente con las yemas de los dedos. Si suena hueco, el pan está listo.

5. Sirvalo caliente o frío con aceite o una salsa.

VALOR NUTRITIVO POR

UNIDAD

Proteínas 2 g; grasas 1,4 g; hidratos de carbono 9,5 g; fibra 8 g; colesterol 0 mg; 59 cal

Nota: Pruebe a formar una barra del mismo tamaño con la mitad de masa. El resultado es similar al pan turco

Alcachofas en vinagreta aromática (arriba)  
y Pan de pistacho y azafrán







### Pollo al ajillo

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

35 minutos

*Para 6 personas*



1 kg de muslo de pollo deshuesado

1 cucharada de pimentón

2 cucharadas de aceite de oliva

8 dientes de ajo con piel

60 ml de coñac

125 ml de caldo de pollo

1 hoja de laurel

2 cucharadas de perejil fresco picado

1. Recorte el exceso de grasa del pollo y corte los muslos en tres.

2. En un cuenco, mezcle el pimentón con un poco de sal y de pimienta. Pase el pollo por las especias. Caliente la mitad de aceite en una sartén grande a fuego fuerte y sofría los ajos durante 1 ó 2 minutos. Retire los de la sartén y resérvelos. Fría en el aceite la mitad de pollo 5 minutos o hasta que se dore. Retírelo de la sartén y fría el pollo restante, añadiendo más aceite si es preciso.

*Pollo al ajillo (arriba) y Tortilla de patatas*

3. Devuelva todo el pollo a la sartén, agregue el coñac y deje hervir 30 segundos. Añada el caldo y el laurel. Reduzca a fuego, tápelo y déjelo cocer a fuego lento durante 30 minutos.

4. Mientras, pele los ajos y colóquelos en un mortero o en un cuenco. Añada el perejil y tritúrelo con la mano del mortero o mézclelo con un tenedor hasta formar una pasta. Incorpórela al pollo, tápelo y déjelo al fuego 10 minutos más o hasta que este tierno.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (3)

Proteínas 40 g; grasas 16 g; hidratos de carbono 0,5 g; fibra 1 g; colesterol 85 mg; 270 cal

### Tortilla de patatas

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

30 minutos

*Para 6-8 personas*



125 ml de aceite de oliva

600 g de patatas en rodajas de 4 mm

2 cebollas grandes en rodajas

3 huevos

1/2 cucharadita de sal

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 20 cm de diámetro y 5 cm de profundidad. Fría las patatas y las cebollas, tapadas y dándoles vueltas, a fuego lento durante 15 minutos o hasta que estén tiernas, pero sin que se doren demasiado.

2. Deje escurrir el exceso de aceite de la mezcla de patata. Reserve 1 cucharada del aceite.

3. En un cuenco, bata los huevos junto con la sal. Incorpore la mezcla de patata, presionando con el dorso de una cuchara para cubrirla por completo con el huevo.

4. En la misma sartén, caliente el aceite reservado a fuego fuerte. Vierta la mezcla de patata y huevo, y alise la superficie. Reduzca el fuego al mínimo, tape la sartén y deje cocer unos 5 minutos o hasta que cuaje. Agite un poco la sartén de vez en cuando para que no se pegue. Con la ayuda de la tapadera o de un plato grande, de la vuelta a la tortilla y déjela al fuego otros 5 minutos o hasta que se cuaje y se dore por el otro lado. Sirvala caliente o fría, en porciones.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (3)

Proteínas 5 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 1 g; colesterol 68 mg; 215 cal



## Ensalada picante de patata

Tiempo de preparación:  
15 minutos  
Tiempo de cocción:  
15 minutos  
Para 4 personas



500 g de patatas pequeñas  
2 cucharaditas de eneldo fresco picado  
2 cebolletas picadas  
1 cucharada de alcaparras picadas gruesas  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
1 1/2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharadita de ralladura fina de naranja

1. Hierva las patatas en un cazo grande con agua durante 10 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas. Escúrralas bien.  
2. Dispongalas en un cuenco con el eneldo, las cebolletas, las alcaparras y un poco de sal y pimentón. Mézclelo todo. En una jarra, bata el aceite con el zumo y la ralladura. Vierta la mezcla sobre las patatas calientes, remueva y sirvalas templadas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
Proteínas 1 g; grasas 9,5 g;  
hidratos de carbono 15 g;  
fibra 2 g; colesterol 0 mg;  
170 cal

## Ensalada de gambas

Tiempo de preparación:  
30 minutos + 1 hora  
de refrigeración  
Tiempo de cocción:  
Ninguno  
Para 6 personas



700 g de gambas cocidas medianas, peladas y evisceradas  
1 cucharada de alcaparras picadas gruesas  
1 cucharada de perejil fresco picado  
1 cebolleta picada  
3 cucharaditas de vinagre de vino tinto  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1. Mezcle las gambas, las alcaparras, el perejil, la cebolleta y un poco de sal y de pimentón en un cuenco que no sea metálico.  
2. Bata el vinagre y el aceite hasta que se mezclen, vierta la mezcla sobre la ensalada de gambas y remueva. Cubrala con film transparente y refrigere entre 1 y 3 horas. Sirvala fresca.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
Proteínas 25 g; grasas 4 g;  
hidratos de carbono 0 g;  
fibra 0 g; colesterol 175 mg;  
135 cal

## Ostras a la parrilla

Tiempo de preparación:  
5 minutos  
Tiempo de cocción:  
5 minutos  
Para 3-4 personas



12 ostras en una de las valas  
35 g de pan rallado  
1 diente de ajo pequeño majado  
2 cucharaditas de perejil fresco picado  
2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra  
trozos de limón para servir

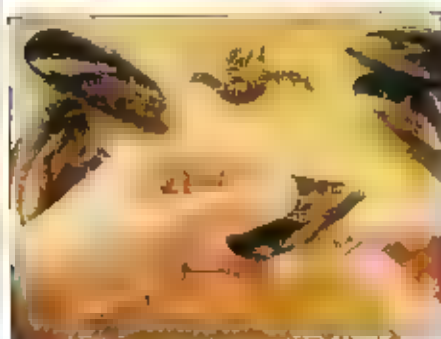
1. Precaliente la parrilla a temperatura media. Elimine la posible arena de las ostras y dispongalas en una bandeja de horno. En un cuenco, mezcle el pan, el ajo, el perejil y el aceite. Salpimente la mezcla.  
2. Espolvoree la mezcla de pan rallado sobre las ostras uniformemente.  
3. Áselas hasta que se dore el pan rallado, pero con cuidado de no cocerlas demasiado. Sirvalas con trozos de limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
Proteínas 3 g; grasas 10 g;  
hidratos de carbono 6 g;  
fibra 1 g; colesterol 10 mg;  
125 cal

Ensalada picante de patata (arriba), Ensalada de gambas (izquierda), y Ostras a la parrilla (derecha)







Lave bien los mejillones en agua fría y en continuación, quíteles las barbas.



Retire los mejillones de las valvas y píquelos finamente.

## Mejillones rellenos

**Tiempo de preparación:**

40 minutos +  
tiempo para enfriar

**Tiempo de cocción:**

20 minutos

Para 18 unidades



18 mejillones

2 cucharaditas de aceite  
de oliva

2 cebolletas picadas  
finas

1 cucha de ajo molido

3 cucharadas de perejil  
fresco picado

1 cucharada de concen-  
trado de tomate

2 cucharaditas de zumo  
de limón

15 g de pan rallado

2 huevos batidos

aceite abundante para  
freír

**Salsa blanca**

40 g de mantequilla

30 g de harina

80 ml de leche

**Mejillones rellenos**



Remueva la salsa hasta que espese y se despreque de las paredes del cazo.

1. Limpie los mejillones  
y quíteles las barbas.

Deseche los que estén  
abiertos si no se cierran  
al darles un golpecito  
seco. Lleve a ebullición  
250 ml de agua, añada  
los mejillones, rapelos y  
deje cocer 5 minutos,  
agítalos de vez en cuan-  
do. Cuele el líquido y  
reserve 80 ml. Deseche  
los moluscos cerrados.

2. Caliente el aceite en  
un cazo y sofría la cebo-  
lleta durante 1 minuto.  
Agregue el ajo y sofríalo  
1 minuto. Incorpore los  
mejillones, 2 cubara-  
das del perejil, el concen-  
trado de tomate,

el zumo, la sal y la pi-  
miento, y déjelo enfriar.  
3. Para la salsa, caliente  
la mantequilla en un ca-  
zo, agregue la harina y  
remueva durante 1 mi-  
nuto o hasta que tome

color. Retírelo del fuego  
e incorpore gradua-  
mente el líquido reser-  
vado, la leche y un poco  
de pimienta. Hérvalo,  
sin dejar de remover,  
durante 1 minuto o has-  
ta que espese y se des-  
pegue de las paredes del  
cazo. Deje enfriar.

4. Disponga cucharadas  
de la mezcla de mejillo-  
nes en las valvas y cú-  
brala con la salsa.

5. Mezcle el pan rallado  
con el perejil restante.  
Sumerja los mejillones  
en el huevo y páselos  
por el pan.

6. Llene con aceite un  
tercio de un cazo hondo  
de fondo pesado y ca-  
léntelo a 180°C (un  
dado de pan se doraría  
en 15 segundos). Fría-  
los por tandas durante  
2 minutos. Escúrralos  
y sirvalos calientes.

**VALOR NUTRITIVO POR  
MEJILLÓN**

Proteínas 1,5 g; grasas 6 g;  
hidratos de carbono 3 g;  
fibra 0,5 g; colesterol 30 mg;  
153 cal



Disponga la mezcla de mejillones en las valvas y cúbrala con la salsa blanca.



## Rollos de espinacas, puerros y piñones

*Tiempo de preparación:*

40 minutos + 1 hora  
de refrigeración

*Tiempo de cocción:*

30 minutos

Para 6-8 personas



### Pasta

125 g de harina

75 g de harina integral

1/4 cucharadita de sal

60 ml de aceite de oliva

### Relleno

470 g de espinacas

50 g de piñones

1 cucharada de aceite  
de oliva

1 diente de ajo picado

2 puerros, sólo la parte  
blanca, partidos en dos

a lo largo y picados

1 pizca de canela molida

35 g de pan rallado

2 huevos poco batidos

1. Pura la pasta, tamice las harinas y la sal sobre un cuenco, y luego añada el salvado al cuenco. Agregue el aceite y trahale la mezcla levante la harina sobre una mano y trate ligeramente con la otra por encima. La mezcla empezará a agarse.

2. Forme un hueco en el centro, añada 2 ó 3 cucharadas de agua y mezcle con las manos; vaya añadiendo el agua necesaria para formar una masa consistente y

flexible que se desprege de las paredes del cuenco. Añada suavemente para ligarla (es posible que no quede fina). Cobrala con film transparente y refrigérela durante 1 hora.

3. Para el relleno, deseche el cuarto inferior de las espinacas. Lave las hojas y los tallos y córtelos en tiras. Caliente una sartén grande a fuego medio. Tueste los piñones, sin dejar de remover, durante 2 ó 3 minutos o hasta que se doren ligeramente. Retírelos de la sartén.

4. Caliente el aceite en la sartén y rehogue a fuego lento el ajo y el puerro, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos o hasta que se doren y caramelicen.

Incorpore las espinacas y remueva a fuego fuerte de 3 a 4 minutos, o hasta que se arruguen y no quede líquido. Pase o todo a un cuenco y déjelo enfriar. Incorpore los piñones, la canela, el pan rallado y los huevos batidos (reserve 2 cucharaditas para glasear) y salpimentelo.

5. Precaliente el horno a 210°C y engrase ligeramente una bandeja de horno. Doble la masa en dos porciones. Pase el rodillo sobre una de ellas y forme un rectángulo de 26 x 20 cm.

Disponga la mitad del relleno a lo largo de la mitad longitudinal del rectángulo, dejando un borde de 2 cm. Doble por encima la otra mitad de modo que forme un rollo alargado; plegue entonces los bordes y sellos. Coloque el rollo sobre la bandeja de horno y repita la operación con la masa y el relleno restantes. Pinte los rollos con el huevo reservado y marque seis porciones con el dorso de un cuchillo, procurando no perforar la pasta. Realice dos pequeñas incisiones en la capa superior de pasta, sobre alguna de las marcas, para permitir que salga el vapor.

6. Hornee los rollos en el centro de horno durante 30 minutos o hasta que se doren y crezcan un poco. Déjelos enfriar 10 minutos antes de cortar en porciones. Sirvalas calientes o a temperatura ambiente.

**Nota:** También pueden romarse trinos. Prepare rollos individuales con círculos de pasta

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN DE 180 g  
Proteínas 15 g; grasas 15 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 4,5 g; colesterol 45 mg; 235 kcal

Rollos de espinacas, puerros y piñones





## Banderillas

Es posible que el nombre de estos sabrosos aperitivos se deba a su similitud con las banderulas de los toros. Puede servir las aderezadas con un picadillo, con mayonesa o bien degustarlas sin ningún aliño.

### BANDERILLA DE GAMBA, HUEVO Y ESPÁRRAGO

Para los extremos de 2 puntas de espárragos y córtelos en diagonal en trozos de 3 cm. Hiérvalos en un cazo durante 1 minuto, escárralos y séquelos. Pele y escórcere 8 gambas cocidas pequeñas. Parta por la mitad 4 huevos duros. Ensarte una gamba, medio huevo y un trozo de espárrago en cada palillo. Para 8 unidades.

### BANDERILLA DE ACEITUNA, CEBOLLETA Y PIMIENTO

Corte por la mitad 4 aceitunas verdes rellenas y 4 anchoas. Corte 30 g de pimiento en conserva en 8 tiras. Corte un pepinillo en vinagre en 8 rodajas y una cebolleta en vinagre en 8 gajos. Ensarte en cada palillo media aceituna, una tira de pimiento, un trozo de pepinillo y uno de cebolleta, una anchoa enrollada y una acaparra. Para 8 unidades.

### BANDERILLA DE ATÚN Y PIMIENTO

Corte 4 aceitunas verdes rellenas por la mitad. Corte 30 g de pimiento en conserva en 8 tiras. Trocee 50 g de atún fresco cocido en 8 porciones. Corte en 8 un pepinillo en vinagre. Ensarte en cada palillo media aceituna, una tira de pimiento, un trozo de atún y otro de pepinillo. Para 8 unidades.

### BANDERILLA DE GAMBA Y JAMÓN

Pele y escórcere 8 gambas cocidas pequeñas. Corte 25 g de jamón ahumado en 8 tiras, parta 8 trozos de una hoja de lechuga y corte 4 huevos duros por la mitad. Ensarte una gamba, una tira de jamón, un trozo de lechuga enrollado y medio huevo en cada palillo. Para 8 unidades.

### BANDERILLA DE ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN

Corte por la mitad 4 aceitunas verdes rellenas y 4 huevos duros. Trocee 50 g de atún fresco cocido en 8 porciones. Corte 30 g de pimiento

en conserva en 8 tiras. Ensarte aceituna, huevo, atún y pimiento en cada palillo. Para 8 unidades.

### BANDERILLA DE ACEITUNA, HUEVO Y ANCHOA

Prepare 8 aceitunas de gras curadas. Corte por la mitad 4 anchoas y 4 huevos duros. Ensarte en cada palillo una aceituna, un trozo de anchoa enrollado y medio huevo. Para 8 unidades.

### PICADILLO

Mezcle 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y otras 2 de perejil fresco picado fino junto con 1 diente de ajo molido y sal y

pimiento. Rocíe las banderillas con este aderezo.

### MAYONESA AROMATIZADA CON AJO

Bata un huevo junto con una pizca de cayena y una cucharada de vinagre de vino blanco, hasta que la mezcla tome un color más claro. Añada 2 dientes de ajo machados y 1/2 cucharadita de sal, y mézclelo bien. A continuación, agregue 175 ml de aceite de oliva en un chorro fino mientras sigue batiendo, hasta que la mezcla resulte homogénea, pálida y cremosa. Sirva esta salsa con las banderillas.

*De izquierda a derecha: Gamba, huevo y espárrago; Aceituna, cebolleta y pimiento; Atún y pimiento; Gamba y jamón; Aceituna, huevo y atún; Aceituna, huevo y anchoa; Mayonesa aromatizada con ajo*







## Langostinos a la barbacoa con salsa romesco

**Tiempo de preparación:**  
30 minutos + 30 minutos de refrigeración + 15 minutos para enfriar

**Tiempo de cocción:**  
25 minutos

Para 6-8 personas



36 langostinos crudos  
1/4 cucharadita de sal

### Salsa romesco

4 dientes de ajo con piel  
1 tomate Roma cortado por la mitad y sin semillas  
2 guindillas rojas largas  
35 g de almendras peladas  
50 g de pimientos secos al sol en aceite  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre de vino tinto

1. Pele y eviscera los langostinos, dejando las coas intactas. Mezclelos con la sal y refrigere los 30 minutos.  
2. Para la salsa, precálente el horno a 200°C. Envuelva los ajos en papel de aluminio y colóquelos en una bandeja de horno junto con el tomate y las guindillas,

y hornéelos durante 12 minutos. Agregue las almendras y siga horneando 8 minutos. Déjelo enfriar 15 minutos.  
3. Ponga las almendras en una picadora o en un robot de cocina y muelalas bien finas. Agregue los ajos, sin la piel, y la pulpa del tomate. Abra las guindillas, deseche las semillas y añada la pulpa a las almendras. Seque los pimientos con papel absorbente, píquelos y agréguelos también con el aceite, el vinagre, algo de sal y 2 cucharadas de agua. Triturelo todo hasta que la mezcla resulte fina, añadiendo más agua en caso necesario. Precálente la parrilla o una barbacoa engrasada.

4. Unte los langostinos con aceite y disponga los sobre una bandeja para la parrilla o en la barbacoa. Áselos durante unos 3 minutos. Sirvalos con la salsa

**VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (8):**  
Proteínas 45 g; grasas 8,5 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 0,5 g; colesterol 315 mg; 260 cal

**Nota:** La salsa romesco suele servirse con marisco. Prepárela hasta con 5 días de antelación y refrigérela

Langostinos a la barbacoa con salsa romesco (arriba) y Tomates rellenos

## Tomates rellenos

**Tiempo de preparación:**

12 minutos

**Tiempo de cocción:**

Ninguno

Para 8 unidades



8 tomates maduros de unos 5 cm de diámetro  
1 aguacate grande maduro  
1 cucharita de zumo de limón  
1 diente de ajo machado  
6 filetes de anchoas picados finos  
8 aceitunas negras sin hueso y picadas  
1 cucharada de cebolllino fresco picado

1. Corte una rodaja de 1 cm de la base de cada tomate y retire las semillas y la membrana. Disponga los tomates vacíos sobre una capa doble de papel absorbente, con el orificio hacia abajo, y déjelos escurrir.  
2. Pele el aguacate y triturelo un poco en un cuenco pequeño. Añada el zumo, el ajo, las anchoas y las aceitunas. Salpimentelo al gusto.  
3. Rellene los tomates con la mezcla de aguacate y esparza el cebolllino por encima

**VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD:**

Proteínas 2 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 2 g; colesterol 2 mg; 85 cal

## Albóndigas en salsa picante de tomate

Tiempo de preparación  
40 minutos y 30 minutos de refrigeración

Tiempo de cocción  
30 minutos

Para 6 personas



175 g de carne picada de cerdo

175 g de carne picada de ternera

3 dientes de ajo machados

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharadita de nuez moscada molido

1 cucharadita de comino molido

1 pizca de canela molido

35 g de pan rallado

1 huevo

2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa picante de tomate

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla picada

2 dientes de ajo machados

125 ml de vino blanco seco

440 g de tomate triturado en conserva

1 cucharada de concentrado de tomate

125 ml de caldo de pollo

1/2 cucharadita de cayena

80 g de guisantes congelados

1 En un cuenco, mezcle con las manos la carne picada, el ajo, las especias, el pan rallado, el huevo y un poco de sal y de pimienta, hasta que la mezcla resulte fina y se desprenda del cuenco.

1. Apela y refrigerela durante 30 minutos.

2. Forme bolas con la mezcla. Caliente 1 cucharada del aceite en una sartén y fría la mitad de las albóndigas a fuego medio-fuerte de 2 a 3 minutos o hasta que se doren. Escúrralas sobre papel absorbente.

Añada el aceite restante, en caso necesario, y dore las albóndigas restantes.

3. Para la salsa, caliente el aceite en un cazo a fuego medio y sofría la cebolla durante 3 minutos. Añada el ajo y sofría durante 1 minuto.

Suba el fuego, agregue el vino y deje hervir 1 minuto. Incorpore el tomate triturado, el concentrado y el caldo, y deje cocer 10 minutos.

Añada la cayena, los guisantes y las albóndigas y deje cocer entre 5 y 10 minutos o hasta que la salsa recubra las albóndigas. Sirvalas calientes.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 15 g, grasas 8 g, hidratos de carbono 2,9 g, fibra 0,5 g, colesterol 6 mg, 145 cal.

## Chorizo a la sidra

Tiempo de preparación  
5 minutos

Tiempo de cocción  
15 minutos

Para 4 personas



3 cucharaditas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña picada fina

1 1/2 cucharaditas de pimentón

125 ml de sidra seca con alcohol

60 ml de caldo de pollo

1 hoja de laurel

280 g de chorizo, en rodajas en diagonal

2 cucharaditas de vinagre de jerez o al gusto

2 cucharaditas de perejil fresco picado

1 Caliente el aceite en un cazo y sofría la cebolla durante 3 minutos. Añada el pimentón y sofría 1 minuto más.

2. Agregue la sidra, el caldo y el laurel y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer 5 minutos. Añada el chorizo y deje cocer 5 minutos para reducir la salsa. Incorpore el vinagre y el perejil.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 8,5 g, grasas 20 g, hidratos de carbono 4 g, fibra 2,5 g, colesterol 35 mg, 255 cal.

Albóndigas en salsa picante de tomate (arriba)  
y Chorizo a la sidra







## Ensalada de naranja y rábano

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

Ninguno

Para 4 personas



### Aderezo

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 cucharadita de zumo de naranja
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de azúcar extrafino

- 4 naranjas Navel
- 4 rábanos pequeños, en rodajas finas
- 12 aceitunas negras sin hueso, en tiras

- 1 Para preparar el aderezo, bata en un cuenco el aceite, los zumos, el comino y el azúcar.
2. Pele las naranjas, eliminando la pielcilla blanca. Con un cuchillo pequeño y afilado, corte entre las membranas para separar los gajos (tégalo sobre un cuenco para recoger el zumo). En una fuente para servir, disponga los gajos en un círculo y esparza los rábanos

Ensalada de naranja y rábano (arriba)  
y Carne de vaca al whisky

por encima. Disponga tres cuartos de las aceitunas en el centro.

3. Vierta el aderezo por encima y esparza las aceitunas restantes. Sirva la ensalada fría.

### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 2 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 1 g; fibra 3,5 g; colesterol 0 mg; 60 cal

**Nota:** Prepare esta ensalada con aproximadamente 1 hora de antelación para que se desarrollen los sabores.

## Carne de vaca al whisky

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 6 personas



- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 350 g de carne de vaca en trozos de 6 cm (véase la nota)
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña cortada en aros
- 1 diente de ajo en láminas finas
- 125 ml de whisky
- 60 ml de caldo de pollo
- 60 ml de nata líquida

1. Espolvoree los filetes troceados con la pimienta negra. Caliente a fuego fuerte 1 cucharada de aceite en una sartén. Por tandas, dore la carne 20 segundos por cada lado. Retírela de la sartén.

2. Caliente a sarten de nuevo a fuego medio y añada el aceite restante, en caso necesario. Sofría la cebolla, removiendo, durante 1 ó 2 minutos o hasta que este tierna y ligeramente dorada. Añada el ajo y sofríalo, sin dejar de remover, durante 1 minuto. Baje el fuego, agregue el whisky y deje hervir 1 minuto o hasta que reduzca bastante. Incorpore el caldo y la nata aquí y deje hervir 1 minuto más. Sale la salsa al gusto. Incorpore a la sartén la carne y todo el jugo y remueva durante 30 segundos para calentarla y cubrirla con la salsa. Sirva el plato caliente.

### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 13 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 1 g; fibra 0 g; colesterol 725 mg; 175 cal

**Nota:** Pida en la carnicería que le corten la carne en filetes no más gruesos de 5 mm. Si lo prefiere, puede utilizar ternera en lugar de vaca

## Sardinas en escabeche

*Tiempo de preparación:*

40 minutos + 30 minutos para enfriar + 1 noche de refrigeración

*Tiempo de cocción:*

20 minutos

Para 12 unidades



12 sardinas  
 1/2 cucharadita de sal  
 30 g de harina  
 125 ml de aceite de oliva  
 4 dientes de ajo  
 125 ml de vinagre de uva tint.  
 125 ml de vino blanco  
 2 hojas de laurel  
 6 granos de pimienta negra  
 1/4 cucharadita de pimentón  
 1/2 cucharadita de tomillo seco

1. Para limpiar las sardinas, raspe el cuerpo con un cuchillo pequeño,

empezando por la cola, para eliminar las espinas. Hágalo bajo el grifo de agua fría. Realice un corte en la cavidad intestinal. Corte la cabeza y sepárela, de modo que los intestinos salgan al mismo tiempo. Abra la cavidad y elimine los posibles restos. Seque las sardinas con papel absorbente.

2. Sale las sardinas por fuera y por dentro. Coloque la harina en un plato plano y enharine las sardinas, sacudiendo el exceso. Caliente la mitad del aceite en una sartén a fuego medio y fría las sardinas por tandas, durante 2 ó 3 minutos por cada lado, o hasta que se doren y estén crujientes. Disponga las sardinas en una fuente de vidrio o de cerámica, de manera apilada en una sola capa. Limpie la sartén con papel absorbente.

3. Caliente a fuego medio el aceite restante en la misma sartén y sofría el ajo durante 1 ó 2 minutos o hasta que se dore ligeramente. Disponga el ajo en la fuente con las sardinas. Añada a la sartén el vinagre, el vino blanco, las hojas de laurel, los granos de pimienta, el pimentón y el tomillo, y déjelo hervir a fuego lento durante 2 minutos. Déjelo enfriar unos 30 minutos. Vierta la mezcla reducida sobre las sardinas, tápelas y refrigérelas toda la noche, dándoles la vuelta una vez durante este tiempo. Saque las sardinas del frigorífico al menos 30 minutos antes de servir. Sirvalas frías.

VALOR NUTRITIVO POR SARDINA  
 Proteínas 20 g; grasas 14 g;  
 hidratos de carbono 2 g;  
 fibra 0,25 g; colesterol  
 90 mg 220 kJ

*Sardinas en escabeche*



Realice un corte en la cavidad intestinal con un cuchillo pequeño afilado.



Corte la cabeza y retírela lentamente, de modo que los intestinos salgan a la vez.



Abra la cavidad intestinal y elimine los posibles restos.



Vierta el escabeche sobre las sardinas, tápelas y refrigérelas toda la noche.







### Polenta al horno con aderezo picante de tomate

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos + 2 horas de refrigeración  
**Tiempo de cocción:**  
1 hora 10 minutos  
**Para 48 unidades**



625 ml de leche  
100 g de polenta  
25 g de manteca en dados  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de polenta instantánea

#### Aderezo picante de tomate

1 cucharada de aceite  
2 cebollas rojas picadas gruesas  
9 tomates Roma pequeños picados gruesos  
1 guindilla roja grande picada fina  
1/4 cucharadita de guindilla en polvo o al gusto  
1 cucharada de azúcar moreno  
1 cucharada de vinagre de vino tinto

1 En un cazo, lleve la leche a ebullición. Baje el fuego e incorpore la polenta, en un chorro, removiendo hasta que espese. Remueva con

una cuchara de madera 20 minutos, hasta que se despeguen de las paredes.  
2. Retirelo del fuego e incorpore la manteca. Sazone. Extienda la mezcla en un molde para tartas engrasado de 30 x 20 cm. Refrégerela durante 2 horas o hasta que se solidifique.  
3. Para el aderezo, caliente el aceite en un cazo y sofría la cebolla a fuego fuerte 3 minutos. Agregue el tomate, la guindilla picada y en polvo, el azúcar y el vinagre. Deje cocer, removiendo de vez en cuando, 20 minutos o hasta que espese. Sazone.  
4. Precaliente el horno a 200°C. Desmolde la polenta, córtela en cuadrados de 5 cm y luego en triángulos. Dispongalos en una bandeja de horno forrada, úntelos con aceite y espolvoreelos con la polenta adicional. Hornee 10 minutos o hasta que se doren y se forme una costra. Sirva los calientes con el aderezo caliente.

**VALOR NUTRITIVO POR TRIÁNGULO**  
Proteínas 0,5 g; grasas 1,5 g; hidratos de carbono 1,5 g; fibra 0 g; colesterol 1 mg; 25 cal

**Nota:** Puede usar polenta instantánea, que está lista en 3 minutos.

Polenta al horno con aderezo picante de tomate (arrriba) y tostadas de tomate y anchoa

### Tostadas de tomate y anchoa

**Tiempo de preparación:**  
0 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
5 minutos  
**Para 4 personas**



8 rebanadas de 1 cm de pan italiano  
2 dientes de ajo cortados por la mitad  
4 tomates en rama maduros  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
45 g de filetes de anchoa en conserva, escurridos y en tiras

1. Tueste el pan por ambos lados. Mientras esté aún caliente, frote las dos caras con el ajo cortado.  
2. Corte los tomates por la mitad y unte con ellos las dos caras de las tostadas de manera abundante, pero sin llegar a saturar el pan. Pique el tomate restante y distribúyalo sobre las tostadas.  
3. Rocíe las tostadas con el aceite y disponga encima las anchoas. Salpimente las tostadas y sirvalas de inmediato.

**VALOR NUTRITIVO POR TOSTADA**  
Proteínas 9 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 1 g; colesterol 8,5 mg; 260 cal

## Filete de salmón marinado

*Tiempo de preparación:*  
40 minutos +

1 noche en marinada

*Tiempo de cocción:*  
25 minutos

Para 8-10 personas



### Marinada

125 ml de aceite de  
oliva virgen extra

60 ml de vinagre de  
vino blanco

2 cucharadas de perejil  
fresco picado

1 pizca de pimentón

1 kg de filete de salmón

1 pimiento rojo

1 espumoso

2 cebollitas en vinagre  
picadas finas

2 pepinillos en vinagre  
picados finos

1 Para la marinada,  
bata en una jarra todos  
los ingredientes junto  
con un poco de sal y de  
pimienta, y resérvela.

2. Corte el salmón por  
la mitad y colóquelo en  
una olla para cocer al  
vapor engrasada. Llene  
la mitad de un cazo con  
agua y llévela a ebullición.  
Coloque encima la  
olla, tápela y cueza el  
salmón al vapor de 10 a  
12 minutos o hasta que  
este bien hecho. La carne  
debería separarse con  
facilidad, pero no estar  
seca. Deseche la piel.

3. Disponga el salmón  
en una fuente que no  
sea de metal, de modo  
que quepa ajustado en  
una sola capa. Re mueva  
la marinada y viértala  
sobre el salmón, aun caliente. Tápelo y refrigé-  
relo toda la noche.

4. Precaliente la parrilla.  
Corte el pimiento en  
cuatro trozos y áselo con  
la piel hacia arriba, hasta  
que se vuelva negra y  
aparezcan burbujas. Dé-  
jelo enfriar en una bolsa  
de plástico; pélelo y  
cortelo en tiras finas.

5. Saque el salmón del  
frigorífico 30 minutos  
antes de servir. Extra-  
galo de la marinada (re-  
sérvela) y córtelo en tro-  
zos de 4 cm. Disponga  
el salmón en una fuente  
y rocíelo con la marina-  
da. Esparza la cebollita  
y el pepinillo por enci-  
ma y decore cada trozo  
de pescado con una tira  
de pimiento.

### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (10)

Proteínas 1 g; grasas 14 g;  
hidratos de carbono 1,6 g;  
fibra 0,5 g; colesterol 0 mg;  
130 cal

**Nota:** Si no dispone de  
una olla para cocer al  
vapor, coloque una re-  
jilla de repostería sobre  
un cazo con agua hir-  
viendo y tápelo con una  
tapadera o con papel de  
aluminio.

## Palitos de aceituna

*Tiempo de preparación:*

15 minutos

*Tiempo de cocción:*

20 minutos

Para 50 unidades



1 cucharada de  
alcaparras

4 filetes de anchoa

2 cucharadas de pasta de  
aceitunas

1 cucharada de perejil  
fresco picado

2 cucharaditas de aceite  
de oliva

2 láminas de pasta de  
hojaldre preparada y  
descongelada

1. Precaliente el horno a  
200°C. Pique las alcapa-  
rras y las anchoas y mez-  
clelas con los demás in-  
gredientes. Extienda la  
mitad de la mezcla sobre  
una lámina de hojaldre y  
corte tiras de 1 x 2,5 cm.  
Repita con la otra mitad.  
2. Retuerza las tiras cua-  
tro veces. Forre una ban-  
deja de horno y hornee  
un cuarto de los palitos  
durante 5 minutos, dan-  
doles la vuelta una vez.  
Hornee el resto y sirva-  
los calientes o fríos.

### VALOR NUTRITIVO POR PALETTE

Proteínas 2,5 g; grasas  
8,5 g; hidratos de carbono  
10 g; fibra 0,5 g; colesterol  
9,5 mg; 135 cal

*Filete de salmón marinado (arriba)  
y Palitos de aceituna*







### Calabacín frito

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

20 minutos

*Para unas 40 unidades*



85 g de harina  
aceite abundante para  
freír

5 calabacines en  
rodajas de 1 cm

2 1/2 cucharadas de  
aceite de oliva virgen  
extra

4 dientes de ajo  
majados

2 filetes de anchoa en  
conserva picados finos

1 cucharada de vinagre  
de jerez

1 cucharada de perejil  
fresco picado

1. Sazone la harina con abundante sal y pimienta negra recién molida. Llene con aceite un tercio de un cazo hondo de fondo pesado y caliéntelo a 180°C (un dado de pan se doraría en 15 segundos).

2. Pase el calabacín por la harina, sacudiendo el exceso. Ponga con cuidado algunas rodajas de calabacín en el aceite y frías hasta que se doren. Escúrralas sobre papel absorbente arrugado. Repita con el calabacín restante

*Calabacín frito (arriba)  
y Buñuelos de gamba*

3. En un cazo pequeño, caliente el aceite de oliva virgen a fuego lento, y sofría el ajo y las anchoas durante 3 minutos sin que se doren. Retire el cazo del fuego e incorpore el vinagre.

4. Coloque el aceite con el ajo y anchoa en un cuenco y pase el calabacín por esta mezcla. Esparza el perejil por encima. Esta tapa se puede servir caliente o tomar fría de un día para otro.

VALOR NUTRITIVO POR  
UNIDAD

Proteínas 0,5 g; grasas 2 g;  
hidratos de carbono 1,5 g;  
fibra 0,5 g; colesterol 0 mg;  
40 cal

### Buñuelos de gamba

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

10 minutos

*Para unas 30 unidades*



85 g de harina  
40 g de harina de fuerza  
2 cebolletas picadas  
2 cucharadas de perejil  
fresco picado  
1 pizca de cayena  
185 ml de soda  
125 g de gambas  
cocidas pequeñas,  
peladas y picadas  
aceite abundante para  
freír

1. Tamice las harinas sobre un cuenco grande. Agregue la cebolleta, el perejil, la cayena y un poco de sal, y mézclelo todo bien. Forme un hueco en el centro, vierta un poco de soda y, con un batidor, vaya mezclando gradualmente con la harina de las paredes hasta formar una pasta. Añada la soda necesaria para que la pasta adquiera una consistencia tal que gotee de una cuchara. A continuación, bata hasta que la mezcla resulte fina. Incorpore las gambas picadas y mézclelo todo bien.

2. Llene con aceite un tercio de un cazo hondo de fondo pesado y caliéntelo a 180°C (si sumerge un dado de pan en el aceite, se dorará en 15 segundos). Vierta medias cucharadas de la pasta en el aceite y fría los buñuelos por tandas durante 1 ó 2 minutos, dándoles vueltas hasta que se doren de manera uniforme y aumenten de volumen. Escúrralos bien sobre papel absorbente arrugado. Sirva estos deliciosos buñuelos calientes.

VALOR NUTRITIVO POR  
UNIDAD

Proteínas 1,5 g; grasas  
1,5 g; hidratos de carbono  
1 g; fibra 0 g; colesterol  
6 mg; 30 cal

## Tostadas

Las tostadas ofrecen infinidad de posibilidades y resultan deliciosas como acompañamiento de una bebida fresca. No las prepare con más de una hora de anticipación, pues podrían rehacerse.

### TOSTADA BÁSICA

Precalente la parrilla a la temperatura máxima o caliente una plancha de harbacoa ligeramente engrasada. Corte una barra de pan de leña de 470 g (30 cm) en rebanadas de 1,5 cm. Tueste el pan. Unte una cara con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y frótele con un tomatillo, untando la otra por la mitad, aumentando lo por la exterior el jugo. Sirva las tostadas calientes. Para unas 20 unidades.

### TOSTADA CON SOLOMILLO Y TOMATE

Prepare 8 tostadas. Corte un solomillo de cerdo de 150 g en lonchas y salpimentelas. Caliente 2 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén y fría el solomillo 20 o 30 segundos por cada cara. Corte un tomate en rodajas finas. Disponga la carne sobre las tostadas y termine con rodajas de tomate, cortadas por la mitad si son muy grandes. Sirva caliente. Para 8 unidades.

### TOSTADA CON ENSALADA DE SALMÓN

Prepare 8 tostadas. Corte en tiras 200 g de salmón ahumado y 40 g de pimiento en conserva. En un cuenco, mezcle 90 g de mayonesa, 2 hojas de lechuga romana en tiras, 2 cucharaditas de zumo de limón y una pizca de pimienta negra. Distribuya la ensalada de salmón ahumado sobre las tostadas y sirvalas. Para 8 unidades.

### TOSTADA CON QUESO Y TOMILLO

Prepare 8 tostadas. Corte en lonchas 60 g de queso manchego u otro queso de oveja semicurado. Dispongalas sobre las tostadas y espolvoreelas con 1/4 cucharadita de hojas de tomillo seco. Para 8 unidades.

### TOSTADA CON QUESO AZUL

Prepare 8 tostadas. En un cuenco, mezcle con un tenedor 100 g de gorgonzola y 1 cucharada de coñac, hasta que quede cremoso. Extiéndalo sobre las tostadas y espolvoree con pimienta negra. Para 8 unidades.

### TOSTADA CON CHAMPINONES

Prepare 8 tostadas y precalente la parrilla. En una jarra mezcle 1/4 cucharada de aceite de oliva virgen extra y otra de perejil fresco picado, diente de ajo molido y una buena pizca de sal y de pimienta negra. Deseche los pies de 300 g de champiñones grandes y córtelos en cuatro trozos. Asocelos en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio durante 6 minutos, dándoles vueltas hasta que se arruguen. Dispongalos sobre las tostadas y aderécelos. Para 8 unidades.

### TOSTADA CON CHORIZO

Prepare 8 tostadas. Caliente 2 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén y fría dos chorizos de 80 g a fuego lento durante 20 minutos, dandoles vueltas. Córtelos en rodajas y dispongalas sobre las tostadas. Para 8 unidades.

De izquierda a derecha: Tostada básica; Solomillo y tomate; Ensalada de salmón; Queso y tomillo; Queso azul; Champiñones; Chorizo







## Ensalada de marisco marinado

*Tiempo de preparación*  
40 minutos + 2 horas  
de refrigeración  
*Tiempo de cocción*  
10 minutos  
*Para 6 personas*



200 g de vieiras con  
las huevas  
12 mejillones  
2 rodajas de limón  
2 hojas de laurel  
1 pizca de tomillo seco  
12 gambas crudas,  
peladas y evisceradas  
250 g de brocol en  
ramilletes pequeños  
3 cucharaditas de  
alcaparras  
20 aceitunas curadas  
sin sal  
1 cebolleta picada  
1/2 pimiento verde en  
dados  
60 ml de aceite de oliva  
2 cucharadas de zumo  
de limón  
1 cucharadita de  
mostaza de Dijon  
1 diente de ajo machado

1. Retire la vena negra y el tendón blanco de las vieiras. Limpie los mejillones y quiteles las barbas. Deseche los mejillones que estén abiertos y no se cierran al darles un golpecito. 2. Coloque en un cazo el limón, el laurel, el

tomillo y 750 ml de agua y llévelo a ebullición. Agregue las vieiras y cuézalas de 30 segundos a 1 minuto o hasta que se vuelvan opacas. Escúrralas sobre papel absorbente. Ahora cueza las gambas de 2 a 3 minutos, y escúrralas también. A continuación, añada los mejillones, tape el cazo y cuézalos 5 minutos o hasta que se abran, agitando el cazo de vez en cuando. Deseche los que sigan cerrados y escurra el resto sobre papel absorbente. Deseche la valva vacía de cada mejillón. Pase el marisco a un cuenco. 3. En otro cazo, lleve agua a ebullición y hierva el brocol durante 2 minutos. Escúrralo y agréguelo al marisco, junto con las alcaparras, las aceitunas, la cebolleta y el pimiento. 4. Bata el aceite con el zumo, la mostaza, el ajo y un poco de sal y de pimienta negra. Vierta el aderezo sobre el marisco y remueva. Tapelo con film transparente y refrigérelolo unas 2 horas antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR  
PORCIÓN

Proteínas 18 g; grasas 3,3 g  
hidratos de carbono 1,6 g;  
fibra 2,5 g; colesterol  
100 mg; 180 cal

*Ensalada de marisco marinado (arriba) y  
Huevos revueltos con espárragos y cebolleta*

## Huevos revueltos con espárragos y cebolleta

*Tiempo de preparación*  
15 minutos  
*Tiempo de cocción*  
0 minutos  
*Para 6 personas*



250 g de espárragos  
frescos  
6 huevos  
80 ml de nata líquida  
1 cucharada de aceite  
de oliva  
4 cebolletas picadas

1. Recorte los extremos de los espárragos y córtelos en trozos de 4 cm. Hiérvalos en un cazo con agua ligeramente salada durante 3 minutos. Escorra y reserve. 2. En un cuenco, bata los huevos, la nata y un poco de sal y de pimienta negra. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio y sofría la cebolleta, removiendo, unos 2 minutos. Reduzca el fuego e incorpore los espárragos y la mezcla de huevo. Siga removiendo suavemente, hasta que la mezcla resulte cremosa y adquiera consistencia. Sirvala caliente.

VALOR NUTRITIVO POR  
PORCIÓN

Proteínas 7,5 g; grasas 10 g  
hidratos de carbono 1 g;  
fibra 1 g; colesterol 198 mg  
110 cal

## Espinacas con pasas y piñones

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

15 minutos

Para 6 personas



400 g de espinacas  
2 cucharadas de piñones  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla roja pequeña cortada en tiras  
1 diente de ajo en laminas finas  
2 cucharadas de pasas  
1 pizca de canela molida

1. Deseche los tallos de las espinacas. Lave las hojas y troceelas.
2. Tueste los piñones en una sartén, a fuego medio y sin dejar de remover durante 3 minutos. Retírelos de la sartén.
3. Caliente el aceite en la sartén y rehogue la cebolla a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos o hasta que se vuelva translúcida. Aumente a fuego medio, añada el ajo y sofríalo durante 1 minuto. Agregue las espinacas, sin escurrirlas, las pasas y la canela. Tape la sartén y rehóguelo todo 2 minutos o hasta que las espinacas encojan. Incorpore los piñones y sazone al gusto.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 3,5 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 4,5 g; fibra 3 g; colesterol 0 mg; 105 cal

## Bacalao a la vizcaina

Tiempo de preparación:

35 minutos + 10 minutos para enfriar +

12 horas en remojo

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 6 personas



400 g de bacalao, en salazón  
1 pimiento rojo  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña picada  
1 diente de ajo machado  
1/4 cucharadita de copos de guindilla seca  
1 cucharadita de pimentón  
60 ml de vino blanco, seco  
2 tomates maduros picados finos  
1 cucharada de concentrado de tomate  
1 cucharada de perejil de hoja fresco picado

1. Deje el bacalao en remojo en agua abundante de 8 a 12 horas, cambiando el agua 5 o 6 veces. Coloquelo en un

cazo con agua hirviendo y cuézalo 5 minutos. Escúrralo y deje enfriar 10 minutos o hasta que pueda manejarlo.

Quítele la piel y troceelo, desechando las espaldas. Páselo a un cuenco.

2. Precaliente la parrilla. Corte el pimiento en cuatro trozos y ábralo, hasta que la piel oscurezca y aparezcan burbujas. Déjelo enfriar en una bolsa de plástico; pelelo y córtelo en tiras.

3. En un cazo, caliente el aceite a fuego medio, y rehogue la cebolla durante 3 minutos o hasta que se vuelva transparente. Agregue el ajo, la guindilla y el pimentón y sofría 1 minuto. Suba el fuego, añada el vino y deje hervir 30 segundos. Baje el fuego, incorpore el tomate y el concentrado y sofríalo, removiendo de vez en cuando, durante 5 minutos o hasta que espese.

4. Añada el bacalao, tapelo y cuézalo 5 minutos. Incorpore el pimiento y el perejil, remueva con cuidado y pruébelo antes de salarlo. Sirvalo caliente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 20 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 3 g; fibra 1,5 g; colesterol 255 mg; 155 cal

Espinacas con pasas y piñones (arriba)  
y Bacalao a la vizcaina







## Pimientos rojos marinados

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos +

3 horas o toda la noche en marinada

**Tiempo de cocción:**  
5 minutos

Para 6 personas



- 3 pimientos rojos
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 1 diente de ajo en laminas finas
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado grueso
- 1 hoja de laurel
- 1 cebollita en rodajas
- 1 cucharadita de pimentón
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

1. Precaliente la parrilla. Corte el pimiento en cuatro trozos y asele. Déjelo enfriar en una bolsa de plástico; pélelo y córtelo en tiras finas.
2. Coloque el pimiento en un cuenco de vidrio o de cerámica junto con el tomillo, el ajo, el perejil, el laurel y la cebollita. Mezclelo bien.
3. Bata el pimiento con el aceite, el vinagre, sal

*Pimientos rojos marinados (arriba)  
y Garbanzos con chorizo*

y pimienta. Viértalo sobre los pimientos y remueva. Tapeo y refrigere al menos 3 horas o toda la noche. Saque 30 minutos antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 1 g; grasas 9.5 g; hidratos de carbono 1.5 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 100 cal

**Nota:** Puede preparar los pimientos hasta con 3 días de antelación y conservarlos en la nevera.

## Garbanzos con chorizo

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos +

1 noche en remojo

**Tiempo de cocción:**  
1 hora 10 minutos

Para 6 personas



- 165 g de garbanzos secos
- 1 hoja de laurel
- 4 clavos
- 1 rama de canela
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo majado
- 1 pizca de tomillo seco
- 375 g de chorizo en rodajas
- 1 cucharada de perejil fresco picado

1. Deje los garbanzos toda la noche en remojo en abundante agua. Escurralos bien. Colóquelos en un cazo grande junto con el laurel, los clavos, la canela, el caldo y 1.25 litros de agua. Llévelo a ebullición y deje o hervir a fuego fuerte 1 hora o hasta que los garbanzos estén tiernos. Si requieren más tiempo, añada un poco más de agua. Una vez cocidos, debería quedar solo un poco de líquido en el cazo. Retire la hoja de laurel, los clavos y la canela.
2. Caliente el aceite en una sartén grande, y rehague la cebolla a fuego medio durante 3 minutos o hasta que quede translúcida. Añada el ajo y el tomillo, y sofralo, removiendo, durante 1 minuto. Aumente a fuego medio-fuerte, incorpore el chorizo y sofría 3 minutos más.
3. Agregue los garbanzos y su líquido a la sartén, remueva bien y caliéntelo todo a fuego medio. Retírelo del fuego e incorpore el perejil. Pruébalo antes de sazonarlo con sal y pimienta negra recién molida. Sirvalo caliente o a temperatura ambiente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 12 g; grasas 18 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 5.5 g; colesterol 46 mg; 255 cal



## Croquetas de jamón y champiñones

*Tiempo de preparación:*  
35 minutos +  
2 horas para enfriar +  
30 minutos de refrigeración

*Tiempo de cocción:*  
20 minutos  
Para 18 unidades



90 g de mantequilla  
1 cebolla pequeña  
picada fina  
110 g de champiñones  
grandes picados  
finos  
90 g de harina  
250 ml de leche  
185 ml de caldo de  
pollo  
110 g de jamón picado  
fino  
60 g de harina  
adicional  
2 huevos poco batidos  
50 g de pan rallado  
aceite abundante para  
freír

1. Funda la mantequilla en un cazo a fuego lento y rehogue la cebolla durante 5 minutos o hasta que se vuelva translúcida. Agregue los champiñones y sofríalos 5 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Añada la harina y remueva a fuego medio-lento durante 1 minuto, o hasta que la mezcla quede seca y grumosa y empiece a cambiar de color.  
2. Retire la mezcla del fuego e incorpore la leche de manera gradual, removiendo constantemente hasta que quede fina. Agregue el caldo y vuelva a calentarlo, sin dejar de remover, hasta que hierva y espese. Incorpore el jamón y un poco de pimienta, pase la mezcla a un cuenco y déjela unas 2 horas para que se enfríe.  
3. Forme croquetas de 6 ó 7 cm con 2 cucharadas de mezcla, ya fría.

Coloque la harina adicional, los huevos batidos y el pan rallado en tres cuencos. Pase las croquetas por la harina, luego por el huevo, dejando que gotee el exceso, y finalmente por el pan rallado. Dispóngalas en una bandeja de horno y refrigérelas durante 30 minutos.  
4. Llene con aceite un tercio de un cazo hondo de fondo pesado y caliéntelo a 180°C (un dado de pan se doraría en 15 segundos). Fría las croquetas, por tandas, durante 3 minutos, dándoles vueltas para que se doren uniformemente. Escúrralas sobre papel absorbente arrugado. Sirvalas calientes.

VALOR NUTRITIVO POR CROQUETA  
Proteínas 4 g; grasas 8 g;  
hidratos de carbono 9 g;  
fibra 0,5 g; colesterol  
40 mg; 120 cal

*Croquetas de jamón y champiñones*



Agregue el caldo a la mezcla de champiñones y remueva hasta que espese.



Forma croquetas con 2 cucharadas de la mezcla.



Pase las croquetas por la harina y, a continuación, por el huevo batido.



El aceite está a 180°C cuando un dado de pan se dora en 15 segundos.





## Atún con salsa de aceitunas

*Tiempo de preparación:*

15 minutos

*Tiempo de cocción:*

5 minutos

*Para 4 personas*



3 tomates maduros, pelados, sin semillas y picados

2 cucharadas de alcaparras

2 cucharaditas de piel de limón en tiritas

1 cucharada de zumo de limón

4 cebolletas picadas

1 cucharada de perejil fresco picado

1 diente de ajo majado

12 aceitunas negras sin hueso

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

600 g de filete de atún, en dados de 2 cm

1. En un cuenco, mezcle el tomate, las alcaparras, la piel y el zumo de limón, la cebolleta, el perejil, el ajo, las aceitunas y 2 cucharadas del aceite. Salpimentelo y resérvelo.

2. Caliente el aceite restante en una sartén antiadherente y fría el atún por tandas, a fuego fuerte, durante 1 ó 2 minutos, dándole la

vuelta una vez. El atún no debe estar hecho del todo, pues quedaría muy seco. Dispóngalo en una fuente plana.

3. Vierta la salsa de aceitunas por encima y sírvalo templado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 35 g; grasas 4,5 g; hidratos de carbono 2,5 g; fibra 1,5 g; colesterol 105 mg; 180 cal

## Champiñones rellenos

*Tiempo de preparación:*

25 minutos +

1 hora para enfriar

*Tiempo de cocción:*

25 minutos

*Para unas 28 unidades*



850 g de champiñones grandes

40 g de mantequilla

1 cebolla pequeña picada fina

100 g de carne picada de cerdo

60 g de chorizo picado

1 cucharada de concentrado de tomate

2 cucharadas de pan rallado

1 cucharada de perejil fresco picado

1. Corte los pies de los champiñones. Pique los pies y resérvelos.

2. Funda la mantequilla en una sartén a fuego lento y sofría la cebolla, removiendo de vez en cuando, durante 5 minutos o hasta que esté tierna. Aumente a fuego fuerte, agregue la carne y fríala durante 1 minuto, sin dejar de remover y deshaciendo los grumos. Añada los pies de los champiñones y el chorizo y siga removiendo 1 minuto o hasta que la mezcla esté dorada y seca. Añada el concentrado de tomate y 125 ml de agua. Llévelo a ebullición, reduzca a fuego lento y déjelo cocer 5 minutos o hasta que espese. Incorpore el pan rallado. Déjelo enfriar 1 hora.

3. Precaliente el horno a 210°C y engrase una bandeja de horno. Disponga aproximadamente 1 1/2 cucharaditas de la mezcla de carne, ya fría, en cada sombrero de champiñón, aliando el relleno con una espátula para que quede redondeado. Coloque los champiñones en la bandeja y hornéelos en la mitad superior del horno durante unos 10 minutos. Esparza el perejil por encima y sírvalos calientes.

VALOR NUTRITIVO POR CHAMPIÑÓN

Proteínas 2,5 g; grasas 2 g; hidratos de carbono 1 g; fibra 1 g; colesterol 6,5 mg; 30 cal

*Atún con salsa de aceitunas (arriba) y Champiñones rellenos*

# Índice

aceituna, palitos de, 48  
 aceitunas, empanadillas de jamón y, 4  
 aceitunas marinadas, 20  
 aceitunas, zanahorias con, 19  
 aderezo de pimentón, 7  
 aderezo picante de tomate, 47  
 ajo con uvas, sopa blanca de, 12  
 ajo, pimientos con, 22  
 albóndigas en salsa picante de tomate, 40  
 alcachofas en vinagreta aromática, 26  
 alubias, ensalada de, 12  
 anchos, tostadas de tomate y, 47  
 atún con salsa de aceitunas, 63  
 azafrán, pan de pistacho y, 26  
 bacalao a la vizcaina, 56  
 banderillas, 36  
 brochetas de vaca a la barbacoa, 7  
 buñuelos de gambas, 51  
 calabacín frito, 51  
 calamares a la barbacoa, 25  
 calamares a la romana, 8  
 carne de vaca al whisky, 43  
 cebiche de vieiras, 11  
 champiñones, croquetas de jamón y, 60  
 champiñones rellenos, 63  
 chorizo a la sidra, 40  
 chorizo, garbanzos con, 59  
 croquetas de jamón y champiñones, 60  
 empanadillas de jamón y aceitunas, 4  
 ensalada de alubias, 12  
 ensalada de gambas, 30  
 ensalada de marisco marinado, 55  
 ensalada de naranja y rábano, 43  
 ensalada picante de patata, 30  
 espárragos, hojaldres de, 11

espárragos y cebolleta, huevos revueltos con, 55  
 espínacas con pasas y piñones, 56  
 espínacas, puerros y piñones, rollos de, 34  
 filete de salmón marinado, 48  
 gambas, buñuelos de, 51  
 gambas al pil pil, 22  
 gambas, ensalada de, 30  
 garbanzos con chorizo, 59  
 hinojo cocido, 16  
 hojaldres de espárragos, 11  
 huevos revueltos con espárragos y cebolleta, 55  
 jamón y aceitunas, empanadillas de, 4  
 jamón y champiñones, croquetas de, 60  
 langostinos a la barbacoa con salsa romesco, 39  
 marisco marinado, ensalada de, 55  
 mayonesa aromatizada con ajo, 37  
 mejillones rellenos, 33  
 naranja y rábano, ensalada de, 43  
 ostras a la parrilla, 30  
 palitos de aceituna, 48  
 palmeras de tahina y guindilla, 15  
 pan de pistacho y azafrán, 26  
 patata, ensalada picante de, 30  
 patatas picantes, 8  
 patatas, tortilla de, 29  
 pepino, sardinas asadas con, 19  
 picadillo, 25, 37

pimientos con ajo, 22  
 pimientos rellenos, 16  
 pimientos rojos marinados, 59  
 pistacho y azafrán, pan de, 26  
 polenta al horno con aderezo picante de tomate, 47  
 pollo al ajillo, 29  
 rábano, ensalada de naranja y, 43  
 rollos de espínacas, puerros y piñones, 34  
 salchichas de ternera en vino blanco, 7  
 salmón marinado, filete de, 48  
 salsa blanca, 33  
 salsa de aceitunas, 63  
 salsa romesco, 39  
 salsa picante de tomate, 8, 40  
 sardinas asadas con pepino, 19  
 sardinas en escabeche, 44  
 sidra, chorizo a la, 40  
 sopa blanca de ajo con uvas, 12  
 tahina y guindilla, palmeras de, 15  
 ternera en vino blanco, salchichas de, 7  
 tomate y anchoa, tostadas de, 47  
 tomates rellenos, 39  
 tortilla de patatas, 29  
 tostadas, 52  
 tostadas de tomate y anchoa, 47  
 vaca a la barbacoa, brochetas de, 7  
 vieiras, cebiche de, 11  
 vinagreta aromática, alcachofas en, 26  
 vino blanco, salchichas de ternera en, 7  
 vizcaina, bacalao a la, 56  
 whisky, carne de vaca al, 43  
 zanahorias con aceitunas, 19



Las Tapas, esos deliciosos aperitivos con los que se acompaña una bebida bien fresca, son una especialidad de la cocina española que ya goza de fama en todo el mundo.

En este libro encontrará desde aperitivos para fiestas informales –bocados de marisco, verduras a la parrilla o brochetas de ternera– hasta una selección de platos ideales para una cena familiar.  
¡Cualquier ocasión es buena para disfrutar de unas tapas!

LIBRERÍA CASADÉL LIBRO  
C/ de la Libertad, 10 - 28014 Madrid



2 58210501402  
Código libro, su número de  
registro y su código de  
libro de interés

casadelibro.com

017 705101 017 705101

www.onlybook.com

M. KLICKOWSKI